

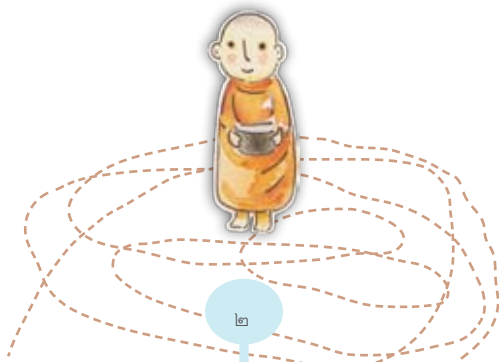


ทำบุญง่ายๆ  
ตามประสาคนไม่ค่อยมีเวลา

<http://www.dhammasatta.org>

**พุด** ถึงเวลาถ้าเราจะทำบุญ คนส่วนใหญ่  
มักจะนึกถึง การตักบาตรพระ หรือ เข้าวัดทำบุญ เป็น  
ส่วนมาก แต่ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยมีเวลาตักบาตรพระ  
เพราะต้องตื่นเช้า หรือ เข้าวัดไปทำบุญ ก็เลยทำให้  
เสียโอกาสในการ สะสมบุญของเรา

วันนี้ จึงมีเรื่องมาเล่าให้ทุก ๆ คนได้อ่าน  
พิจารณากัน เพื่อจะได้แง่มุมใหม่ ๆ ในการสร้างบุญ  
สร้างกุศล สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือ มีเวลา  
ทำเป็นปกติอยู่แล้ว แต่มีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยให้ได้อ่าน  
เพื่อจะได้เข้าใจว่า...ถ้าเราทำอย่างที่จะบอกต่อไปนี้  
เราจะได้อะไรบ้าง?





เชื่อว่าที่บ้านของทุกคนส่วนใหญ่ จะต้องมียี่หิ้งพระ หรือ โต๊ะหมู่บูชา แต่ถ้าไม่มี ให้หารูปพระมาติดไว้ที่ผนังบ้านก็ได้ จากนั้นให้เราหาขัน หรือ กระจุก ออมสิน หรือ บาตรพระพลาสติก (ที่ร้านขายสังฆทาน จะมีขายเป็นบาตรเจาะรูเหมือนกระจุกออมสิน)

**ทุกวันให้เราสละเวลาเพียงวันละประมาณ  
๑๕-๓๐ นาที สวดมนต์ไหว้พระ**

เวลาไหนก็ได้ที่เราว่างเราสบายใจ สวดเช้า  
สาย บ่าย เย็น หรือก่อนนอนก็ได้





## คำขอบมา ว่าดังนี้...

ตั้ง นะโม ๙ (๓จบ)

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตั้ง,  
สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะเถ เม ภันเต,  
อาจะริเย ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตั้ง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะเถ เม ภันเต,  
มาตาปิตะเว ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตั้ง,  
สัพพัง อะปะราธัง ขะมะเถ เม ภันเต,  
อุกาสะ ขะมามิ ภันเต ๙

กรรมอันใด, ที่ข้าพเจ้า, ได้เคยล่วงเกิน,  
ประมาทพลาดพลั้ง  
ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี  
ในพระธรรมวินัยก็ดี ในพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลายก็ดี  
ในพระเดชพระคุณ  
(.....) ก็ดี  
ในมารดาบิดาของข้าพเจ้า

ในผู้มีพระคุณทั้งหลาย  
ตั้งแต่อดีตกาลมาจนถึงปัจจุบัน  
จะด้วยเจตนาหรือไม่ได้เจตนา  
จะด้วยกาย วาจา ใจ  
เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม  
ขอองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, พระธรรม  
พร้อมด้วยพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลาย  
พระเดชพระคุณ

(.....)

มารดาบิดา ผู้มีพระคุณทั้งหลาย  
ได้โปรดดลโศขให้แกข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป  
ตราบเข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์  
คือ พระนิพพาน ด้วย...เทอญ ฯ

หมายเหตุ - ในวงเล็บให้ใส่ชื่อครูบาอาจารย์(หลวงปู่, หลวงพ่อ,) ที่เราเคารพนับถือ

(กราบ ๓ ครั้ง )



เริ่มสวด...



อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ,  
อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,  
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภาคะวา,  
พุทธี ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ  
(กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม,  
ธัมมัง นะมัสสามิ  
(กราบ)

สุปฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ  
(กราบ)



ก่อนที่จะเราจะตั้งนะโมฯ ก็ให้เอาเงินที่เราตั้งใจ  
จะทำบุญ จะกี่บาทก็ได้ ตามศรัทธา มาจับไว้ที่มือ  
หรือ ตั้งเอาไว้ที่ที่ที่เหมาะสม แล้วก็ตั้ง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต  
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
(๓ จบ)

จากนั้นก็เริ่มสวด

พุทัง สะระณัง คัจฉามิ,  
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,  
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทฺธิยัมปิ พุทัง สะระณัง คัจฉามิ,  
พุทฺธิยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,  
พุทฺธิยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ



ตะติยมฺปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ,  
ตะติยมฺปิ ธัมมํ สะระณัง คัจฉามิ,  
ตะติยมฺปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

### ต่อไปสวด

บทพระพุทฺธคุณ (อิติปิ โส ภาคะวา ฯลฯ)

บทพระธรรมคุณ (สํวากขาโต ภาคะวะตา  
ธัมโม ฯลฯ)

บทพระสังฆคุณ (สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต  
สวากะสังโฆ ฯลฯ)

**ถ้ามีเวลา** ให้สวดบท พานุง มหาภา ฯลฯ  
จบแล้ว ให้กลับมาสวด บทพระพุทฺธคุณ ๙ จบ หรือ  
เท่าอายุบวกหนึ่ง หรือ ๑๐๘ จบ ตามกำลังของผู้สวด

**ถ้าไม่มีเวลา** ให้สวดบทพระพุทฺธคุณบทเดียว  
๙ จบ หรือ เท่าอายุบวกหนึ่ง





๓๐ จากนั้น เอาเงินที่เราจบไว้ที่มี  
หรือ ที่เราตั้งไว้ในที่ที่เหมาะสม  
หยอดใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ที่หิ้งพระ  
หรือที่โต๊ะหมู่  
เสร็จแล้ว

ทำสมาธิ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล  
อธิษฐานจิต  
ทำอย่างนี้ทุกครั้งอย่าให้ขาด





ถามว่าเราจะได้อะไรจากการปฏิบัติอย่างนี้ ?

๑. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดบูชาใคร?

**ตอบ** เราสวดบูชาคุณพระพุทธ คุณพระธรรม  
คุณพระสงฆ์

ขณะที่สวดจิตเราก็น้อมระลึกนึกถึงคุณพระ  
รัตนตรัย ขณะนั้น จิตเรามีพุทธานุสสติ, ธัมมานุสสติ,  
สังฆานุสสติ,

เป็นอนุสสติในกรรมฐาน ๔๐ กอง  
เราได้สติ ได้พระกรรมฐานในเบื้องต้นแล้ว



๒. ขณะที่สวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์ด้วยจิตที่  
สำรวม มีความตั้งใจในการสวดมนต์

ถามว่า อาการที่สำรวมของจิต มีความตั้งใจใน  
การสวดมนต์นั้น เป็นอาการของอะไร?

**ตอบ** เป็นอาการของสมาธิ เราได้สมาธิเบื้องต้นแล้ว

๓.ขณะที่สวดมนต์ด้วยจิตที่สำรวม มีความตั้งใจ  
จิตเราก็คอยนึกถึง ระมัดระวังไม่ให้หลงให้ลืมใน  
บทสวด

ถามว่า อาการที่คอยนึกถึง ระมัดระวังนั้นเป็นอาการ  
ของอะไร?

**ตอบ** เป็นอาการของสติ



๔. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จ ตั้งจิตเป็นสมาธิ  
อธิษฐานจิต เอาเงินที่จบใส่ลงในภาชนะที่ได้เตรียม  
ไว้ เป็น **ทานบารมี อธิษฐานะบารมี**

ซึ่งจะขอรุกเข้ามาเรื่องของบารมี ๓๐ ทศ

**ปารมี** แปลว่าอะไร? คำว่า “บารมี” แปลว่า  
**“กำลังใจ”** ซึ่งประกอบด้วย

๑. ทานบารมี ๒. ศีลบารมี ๓. เนกขัมมะบารมี  
๔. ปัญญาบารมี ๕. วิริยะบารมี ๖. ขันติบารมี  
๗. สัจจะบารมี ๘. อธิษฐานบารมี ๙. เมตตาบารมี  
๑๐. อุเบกขาบารมี

**ถ้าจะถามว่า** การที่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีตรงนี้  
เราจะได้บารมีอะไรบ้าง ?

๑. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จ เราเอาเงินที่จบ  
ใส่ขัน ฯลฯ เราได้ทำทาน เป็น **ทานบารมี**





๒. ขณะที่เราสวดมนต์ เราสำรวมกาย วาจา  
เป็น **ศีลบารมี**

๓. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่ เราพยายามระวัง  
สำรวมใจให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดี เป็น **เนกขัมมะ  
บารมี**

๔. ถ้าจะถามว่า การที่เราสวดมนต์ เราทำ  
ด้วยความงมงายหรือไม่ ?

**ตอบ** ไม่ เราทำด้วยความศรัทธาทำด้วย  
ปัญญาที่เห็นว่า เป็นสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ช่วยฝึกจิตใจ  
ให้เกิดความสงบ เกิดสติ มีสมาธิ เป็น **ปัญญาบารมี**

๕. ถ้าเราไม่มีความเพียรพยายาม เราก็ทำ  
ไม่สำเร็จ ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นความเพียรที่เกิดขึ้น  
เป็น **วิริยะบารมี**



๖. มีความเพียร แต่ไม่มีความอดทน ความเพียรนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องมีความอดทน เป็น **ขันติบารมี**



๗. มีความเพียร มีความอดทน แต่ไม่มีความจริงใจในการประพฤติปฏิบัติ ความเพียร ความอดทนนั้นก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องมีความจริงใจในการกระทำ ความจริงใจ เป็น **สัจจะบารมี**

๘. เมื่อเราสวดมนต์เสร็จ เราตั้งจิตอธิษฐาน การอธิษฐาน เป็น **อธิษฐานบารมี**

๙. เมื่อเอาเงินใส่บาตรเสร็จ ก็ต้องแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล การแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล เป็น **เมตตาบารมี**

๑๐. ขณะที่แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล **เราก็** ต้องทำใจของเราให้มีเมตตาไม่มีประมาณในสัตว์

ทั้งหลาย เราจะไม่โกรธใคร เราจะไม่เกลียดใคร  
เราจะไม่ชังใคร คนที่เคยมีเวรมีกรรมต่อกันมา  
โกรธเกลียดกันมา อาฆาตพยาบาทกันมา ไม่ว่า  
ภพใดชาติใด ทำใจของเราให้อโหสิกรรมกัน อย่า  
ได้มีเวรมีกรรมต่อกัน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ทำใจ  
ให้เป็นสมาธิ ทำจิตให้ว่างให้เป็นอุเบกขา ตั้งใจ  
แผ่เมตตา เป็น

### อุเบกขาบารมี

(อุเบกขาที่ทรงด้วยพรหมวิหาร)

เพียงแค่เราเสียสละสวมนต์เพียงไม่กี่นาที

เราก็ได้สิ่งที่เป็นบุญบารมีมากมาย

และสิ่งเหล่านี้เอง

ก็จะสะสมในใจของเราทีละเล็กละน้อย

เหมือนเราเก็บเงินวันละบาท ๑๐ วันเราก็ได้  
๑๐ บาท แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย เราก็จะไม่ได้อะไรเลย  
แล้วการที่เราหยอดเงินหลังจากการสวดมนต์ทุกวัน





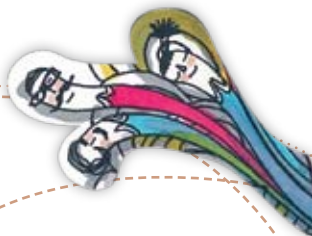
ก็เหมือนกับเราได้ใส่บาตรทุกวันโดยมี  
พระพุทธรูปเจ้าเป็นประธาน

เมื่อมีโอกาสเข้าวัด เราก็ก็นำเงินที่ได้จากการ  
สวดมนต์นั้นแหละ

ไปทำบุญซื้อของใส่บาตร ซื้อของทำบุญ ได้  
ของผ้าป่า หรือมีงานบุญต่าง ๆ ที่เป็นสาธารณะกุศล  
ก็นำเงินที่ได้นั้นแหละไปทำบุญ ได้อานิสงส์มากมาย  
แล้วจิตของเราก็จะอยู่กับกุศลเป็นปกติ

มีหลายคนที่แนะนำไปทำแล้ว ปรากฏว่า...

ทำแล้วจิตมีสมาธิมากขึ้น สงบขึ้น เย็นขึ้น  
มีสติดีขึ้น จากคนที่เคยใจร้อน ก็ทำให้ใจเย็นลง  
อานิสงส์ที่ได้ก็ทำให้ทำอะไรก็เกิดความคล่องตัว  
สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น





อาตมาก็ขอฝากไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ  
สำหรับ คนที่คิดว่าตัวเองไม่ค่อยมีเวลาในการทำบุญ  
ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์ ก็พยายามเจริญศรัทธาเจริญ  
สติให้มาก ปฏิบัติบ่อย ๆ ทำได้ทุกวันยิ่งดี แล้วท่าน  
จะเห็นผลของการปฏิบัติของตัวเองในไม่ช้า จะมีสิ่งดี ๆ  
เกิดขึ้นในชีวิตตามมาอีกมากมาย แล้วท่านจะเข้าใจ  
ในพระธรรมคำสอนที่ว่า “ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูยิติ”  
(เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน) เป็นอย่างไร?... สาธุ

หัวใจสีขาว...สาธุ



## ลำดับการสวดมนต์

- บูชาพระรัตนตรัย
- กราบพระรัตนตรัย
- นมัสการพระรัตนตรัย
- ไตรสรณคมน์
- เจริญบทพระพุทธุคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
- เจริญบทพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุง ฯ)
- เจริญชัยปริตร (มหากา ฯ)
- เจริญบทพระพุทธุคุณ (อิติปิ โส ฯ เท่าอายุ บวก ๑ หรือ ๑๐๘ จบ ถ้าไม่มีเวลา สวด ๙ จบก็ได้)
- หยอดเงินใส่กระปุก
- ทำสมาธิ แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล อธิษฐานจิต
- กล่าวคำขอขมา กราบพระรัตนตรัย



## บทสวดมนต์





### ● คำบูชาพระรัตนตรัย ●

อิมิณา สักกาเรนะ, พุทฺธัง อะภิปุชฺชเยยมิ  
อิมิณา สักกาเรนะ, ธัมมํ อะภิปุชฺชเยยมิ  
อิมิณา สักกาเรนะ, สังฆัง อะภิปุชฺชเยยมิ

### ● บทกราบพระรัตนตรัย ●

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา,  
พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)  
สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม,  
ธัมมํ นมัสสามิ (กราบ)  
สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สังฆัง นมามิ (กราบ)

● นมัสการพระรัตนตรัย ●

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต  
อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ  
(ตั้งนะโมฯ 3 จบ)

● ไตรสรณคมน์ ( พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ) ●

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ  
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ  
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

## ● พระพุทฺธคุณ ●

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ



## ● พระธรรมคุณ ●

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม  
สันติฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก  
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ  
วิญญูหิติ (อ่านว่า วิญญูฮิติ)

## ● พระสังฆคุณ ●

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ  
สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ  
ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ  
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย  
อัญชะลีกะระณีโย  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

● พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ) ●


พาหุงสະหັສสะมะภินิมิตตะสาวุธันตัง  
คิริเมฆะลัง อุกิตตะโสมระสະเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิชฺชคณิตะสัพพะรัตติง  
โสมรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง



ขันตีสู้ทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคีริง คะชะวะรังอะติมัตตะภูตัง  
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ



อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทธารุณันตัง  
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา  
จิณฺญายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัจเฌ  
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ



สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง  
 วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง  
 ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นันทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง  
 ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
 อิทฐปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

ทุดคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง  
 พรหมัง (อ่านว่า พรหมมัง) วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง  
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา  
 โยวาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที

หิถ்வานะ เนกะววิธานิ จุปัททะวานิ  
โมกขัง สุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

## ● มหาการุณิโก ●

มะหาคารุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปุเรตฺวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยฺนโตโพธิยา มุเล สักยานัง  
นันทิ วัฑฒะโน เอวัง  
ตะวัง วิชะโย โหหิ  
ชะยฺสสุ ชะยะมังคะเล

อะปะราชิตะ ปัลลังเก สีเส  
ปะฐะวิโปกชะเร อะภิสะเก  
สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต



ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
สุปะภาตัง สุนฺณ จิตฺตัง สุขะโณ  
สมุหุตโต จะ สุขิณฺฐัง พรหมะ (อ่านว่า พรหมมะ)  
จาริสฺส ปะทักขิณัง กายะกัมมัง  
วาจา กัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง  
มะโน กัมมัง ปะณิธิเต ปะทักขิณา  
ปะทักขิณานิ กัตถวานะ ละภันตเต ปะทักขิणे ฯ







ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ  
สัพพะ เทวะตา สัพพะพุทธานุภาวนะ  
สะทา โสตถิ ภะวัน ตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ  
สัพพะ เทวะตา สัพพะธัมมานุภาวนะ  
สะทา โสตถิ ภะวัน ตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ  
สัพพะ เทวะตา สัพพะสังฆานุภาวนะ  
สะทา โสตถิ ภะวัน ตุ เต ฯ



## ● อิติปิโส เท้าอายุ ●

อิติปิ โส ภาคะวา  
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
วิชชาจะระณะสัมปันโน  
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร  
ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง  
พุทโธ ภาคะวาติ

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี  
ต้องสวด ๔๓ จบ หรือ ๑๐๘ จบ)

“ เหวีให้นุติโงมสวดพาดุง ๙ มหากา กัณห์ให้ทั่วหน้า  
นอกจากจะคุ้มตัวแล้ว ยังคุ้มครอบครัว  
สวดมาก ๆ เหวี สวดกันทั้งประเทศ  
ก็ทำให้ประเทศมีแต่ความรุ่งเรือง  
พวกคนพาลสันดานเหวบกี้แพ้วจไปอง้างกัณห์หน้า ”

● บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง ●

**อะหัง สุขิโต โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเกิด

**อะหัง นิททุกโข โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

**อะหัง อะเวโร โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

**อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน

**อะหัง อนีโฆ โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ**

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ



● บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ●

**สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลาย,ที่เป็นเพื่อนทุกข์,  
เกิดแก่เจ็บตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

**อะเวรา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

**อัปฺยาปัชฌา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

**อะนีฆา** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** จงมีความสุขกาย สุขใจ,  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด ฯ

“แผ่เมตตาหาใจจาง ๆ  
ตั้งกัลลหาจิตทีล้นปี ไม่ใช่ว่าส่งเดช  
จำไว้หนะทีล้นปี เป็นการแผ่เมตตา...”

พระธัมมชโย

● คำถวายกุศลแด่พระธรรมสิงหบุราจารย์ ●

อิทัง, ฐิตะธัมมัสสะ โหตุ, สุขิตโต โหตุ, ฐิตะธัมโม.  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แต่หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม,  
ขอให้หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม, จงมีความสุข



"จะอุทิศส่วนกุศล ก็จงจิตจากล้นปี สิ้นหัวผาก  
เรียกว่า อุภาสิม ปจชาเว..."

พระธรรมสิงหบุราจารย์



● คำถวายพระราชกุศล ●

แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ  
และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ

อิทัง, มหาราชะ, ภูมิพะลัสมะ, สะราชินียา โหตุ,  
สุขิโต โหตุ, อะโรโค โหตุ, ทิมายุโก โหตุ,  
มหาราชะ, ภูมิพะโล, สะราชินี.

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ,  
แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ฯ, ภูมิพลมหาราช,  
และสมเด็จพระนางเจ้า ฯ, พระบรมราชินีนาถ,  
ขอจงทรงพระเกษมสำราญ,  
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ,  
มีพระชนมายุยืนนาน, ชั่วนิรันดร์เทอญ ฯ

## ● บทอุทิศส่วนกุศล ●

อิหัง เม, มาตาปิตุนัง โหตุ,  
สุขिता โหนตุ, มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า,  
ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า, จงมีความสุข

อิหัง เม, ญาติินัง โหตุ,  
สุขिता โหนตุ, ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า,  
ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, จงมีความสุข

อิหัง เม, ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ,  
สุขिता โหนตุ, ครูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของ  
ข้าพเจ้า, ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า,  
จงมีความสุข





อิหัง, สัพพะเทวะตานัง โหตุ,  
สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เทวา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง,  
ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข

อิหัง, สัพพะเปตานัง โหตุ,  
สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เปตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง,  
ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข

อิหัง, สัพพะเวรีนัง โหตุ,  
สุขิตา โหนตุ, สัพเพ เวรี  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย  
ทั้งปวง, ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง,  
จงมีความสุข

อิหัง, สัพพะสัตตตานัง โหตุ,  
สุขิตา โหนตุ, สัพเพ สัตตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ, แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,  
ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงมีความสุข



## ● คำตั้งจิตอธิษฐาน ●

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐาน, ขอกุศลผลบุญ, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรมาแล้ว, ในทุกภพทุกชาติ, ตลอดจนปัจจุบันชาตินี้, และที่จะบำเพ็ญเพียรต่อไป, ในอนาคต ขอผลบุญทั้งหลายเหล่านี้, จงเป็นพระละวะ ปัจจัย, ให้เป็นผู้ที่สมบุญ, ด้วยสติสัมปะชัญญะ, มีความเจริญ, ทั้งทางโลกและทางธรรม, เป็นผู้ถึงพร้อมไปด้วยศีล, สมานิ ปัญญา, ได้ดวงตาเห็นธรรม, เข้าถึงกฎแห่งกรรม, รู้แจ้งซึ่งพระไตรลักษณ์, ถึงซึ่งพระนิพพาน, หากข้าพเจ้า, ไม่สามารถเข้าถึง, ซึ่งพระนิพพาน, ในปัจจุบันชาตินี้เพียงใด, เกิดภพใดชาติใด, ขอความไม่มี, ไม่สามารถ, ไม่สำเร็จ, ไม่สมหวัง, ความไม่รู้, ความไม่เข้าใจ, ในธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, จงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ในทุกภพทุกชาติ, ที่ข้าพเจ้าได้เกิด, จนกว่าจะได้ถึง, ที่สุดแห่งกองทุกข์, คือพระนิพพาน, ในอนาคตกาล, เบื้องหน้าโน้น...เทอญ ฯ



# บันทึกธรรม



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for text entry.





## บันทึกธรรม





## หนังสือแนะนำ

บทสวดมนต์พาคุณฯแปลฉบับพกพา



“ ทั้งเล่มเป็นโทนสีชมพู ที่มีทั้งภาษาไทย และ  
อังกฤษ ภาษาอังกฤษแปลโดย ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม  
พร้อมภาพศิลปะลายเส้นดินสอสวยงามประกอบ  
บทสวดมนต์ ทั้งเล่ม มีบทแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล  
ภาคภาษาไทย - อังกฤษ ขอเชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์  
กับเราทุกวัน 💕



## หนังสือแนวหน้า สมาธิเพื่อชีวิต

“สมาธิเพื่อชีวิตเป็นหนังสือที่รวบรวมคำสอนของ  
ครูบา-อาจารย์ กว่า ๓๕ รูป มีหัวข้อธรรมกว่า ๘๐ เรื่อง  
ทั้งเล่ม มีบทสวดมนต์พาหุง - มหานาการ พร้อมบทแผ่เมตตา  
อุทิศส่วนกุศล

๖๖



# ทำบุญง่ายๆ ตามประสาคนไม่ค่อยมีเวลา



ISBN :  
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔  
จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ผู้เรียบเรียง : พระสายัณห์ ดิคุปปัญโญ  
จัดทำโดย : พี่ระ ธรนิตยกุล  
ภาพประกอบ : บัณฑิตา กุลบุตรดี  
ออกแบบจัดเล่ม : ธนพร ปัตวงษ์



## จัดพิมพ์เพื่อการเผยแผ่โดย

เครือข่ายธรรมะศรัทธาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

<http://www.dhammasatta.org>

ต้องการพิมพ์หนังสือเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ติดต่อ...

คุณภาวดี โทร. ๐๘๘-๒๙๕-๑๑๔๖, ๐๘๙-๖๘๓-๒๔๔๒

พิมพ์ที่ : อู่ปรการพิมพ์ โทร. ๐๒ - ๖๕๖ - ๓๔๗๐





" ... ขอฝากข้อคิดอีกนิดเดียว  
ไปไหน ไปลา มาไหว้ พบผู้หลักผู้ใหญ่  
อ่อนน้อมก่อนมตน ปากหวาน ตัวอ่อน  
มือเป็นหงอน หอบน้อมกตัญญู  
เชิดชูระเบียบบ จงเพิ่มรด้วยวินัย  
จงตั้งใจศึกษา นำมาพ้นทุกข์ เป็นสุขอนันต์  
เป็นหลักฐานสำคัญ พ่อเพชรจงจำใส่ใจ เอาไปใช้... "

พระธรรมปิฎก (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม)  
หลวงพ่อดำรง ฐิตธัมโม